

PESTO À L'ALLIAIRE ET SES CRACKERS AU TOFU (RECETTE VEGAN)



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
POUR LE PESTO À L'ALLIAIRE :	
alliaire officinale (feuilles jeunes et vieilles)	3
Huile d'olive	40
citron	0.50
Noix de cajou	50
Noisettes	15
Amandes	15
Pignons de pins	15
POUR LES CRACKERS AU TOFU	
tofu nature ferme	200
Sauce soja salée	50

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Couper le tofu, dans le sens de la largeur, en de fines languettes.

3. Faites mariner les languettes précitées dans de la sauce soja pendant 15 minutes.

4. Étaler les languettes de tofu sur du papier cuisson/ tapis de cuisson silicone et mettez les au four

pendant 45 minutes.

5. A mi-cuisson, retourner les languettes.
-
-

Préparer le pesto:

1. Trier et laver les feuilles d'alliaire.

2. Mixer et mélanger tous les ingrédients ensemble.

3. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage :

1. Placer le pesto dans un petit bol et disposer les crackers de tofu sur une planche en bois.

Suggestion :

1. Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer votre pesto avec quelques fleurs d'alliaire.
